

## ORO ELLER SINNESRO

Max Lucado skriver i sin "Kaffestunder", en bok om livet och vem Gud är utifrån perspektivet av vad som kan avhandlas över en kopp kaffe. I ett kapitel funderar han kring oro, stress och vad vi egentligen oroar oss över. Var han har fått siffrorna från framgår inte men det är intressant att fundera om det är så här.

40% kommer aldrig att hända, av allt vi oroar oss över, så är det ganska mycket som vi tror skall hända men som inte sker. Tanken kring vad som skulle kunna hända upptar vår tid och vår kraft, kraft vi skulle kunna lägga på något annat.

30% av vår oro handlar om oföränderliga handlingar i det förgångna, sådant som redan hänt. Ibland kan man förvånas över ett barns förmåga att leva i nuet. Något att ta efter.

12% handlar om andra människors åsikter, utanför vår kontroll. Jag tror att i vissa åldrar fokuseras mer på vad andra tycker om en, fast man ändå inte kan påverka det.

10% av vår oro koncentreras på vår egen hälsa som förvärras av vår oro. Oro är i sig

själv en smitta som tär på vår hälsa.

Bara 8% av vår oro gäller verkliga problem som vi kan påverka. 8% är verklighet.

Är det så här? Jag lämnar det öppet. Kanske lite generaliserat men ändå tankeväckande.

Vad har detta år, att ge mig? Kanske att jag koncentrerar mig på verkliga problem. Ta med dig orden ur sinnesbönen:

"Gud, ge mig sinnesro att acceptera det jag inte kan förändra, mod att förändra det jag kan, och förstånd att inse skillnaden."

Kanske är det så att ett tag i livet kan jag inte men senare i livet kan jag. Har jag då mod att förändra? Vågar jag ta steget ut i det okända ut dit jag inte gått tidigare...

Med dig går Guds hälsning:

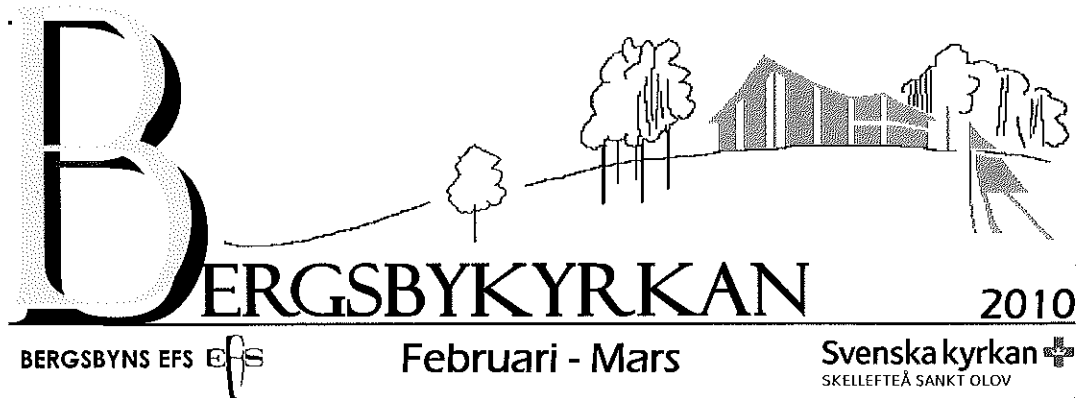
Jesus Kristus är densamme igår idag och i evighet.

Allt gott

Anders

## BERGSBYKYRKAN

Anders Hedström	Präst	78 78 71	073-0284411	anders.hedstrom@svenskakyrkan.se
Lena Andersson	Barn	78 78 74	520 23 (hem)	lena.el.andersson@svenskakyrkan.se
Birgitta Wangby	Musik	78 78 75	78 01 68 (hem)	birgitta.wangby@svenskakyrkan.se
Anna-Maria N Björk	Musik, Barn	78 78 75	70 14 77 (hem)	anna-maria.nieman-bjork@svenskakyrkan.se
Johanna Storfält	Gårdsförest.	78 78 72	33025 (hem)	johanna.storfalt@skelleftea.se
Bergsbykyrkan	78 78 70	Telefontider, säkrast: måndag, tisdag, onsdag 9 - 12		
Fritidsgården	78 78 72	Kalkbruksgatan 3, 931 53, Skellefteå		
Fax	78 78 79	Hemsida: <a href="http://www.svenskakyrkan.se/sanktolov">www.svenskakyrkan.se/sanktolov</a>		
Hantverkshuset	78 78 98	Bankgiro: 5352-8717		



## Bön i stresstid

...

Herre,

kan du inte ta fram din stora  
förlåtelsekvast

och sopa ner

alla busiga småtankar

och orosgnagare

i din stora glömlåda

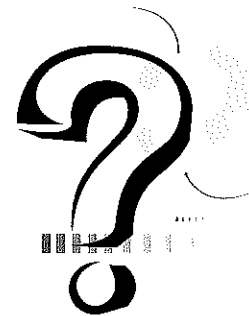
Sedan öppnar du

slussportarna till

fridens och glädjens

bassänger igen.

Bertil Westman



## FEBRUARI

sön	7	11.00	Gudstjänst för stora och små - Ljuset och dopet: Anders Hedström, Lena Andersson, Barnkören
tor	11	13.00	Torsdagsträffen
sön	14	11.00	Söndagsmessa: Mats Björk
tis	16	18.00	Saltfest med ett enkelt årsmöte, typ klassråd. Mer info här nedan!
sön	21	11.00	Söndagsgudstjänst: Carina Wikman
tor	25	13.00	Torsdagsträffen
sön	28	11.00	Årsmöteshögtid: Anders Hedström, Bergsbykyrkans kör, Barn-20:an
		12.30	Årsmöte för Bergsbyns EFS

## MARS

sön	7	11.00	Söndagsgudstjänst: Anders Hedström
tis	9		Öppet hus för alla: Bobtävlings m m. Mer info på nästa sida!
tor	11	13.00	Torsdagsträffen
sön	14	11.00	Söndagsbön: Einar Andersson, Barn-20:an
tis	16	18.00	Scouterna: Terminstart
sön	21	11.00	Mässa för stora och små: Anders Hedström, Barnkörerna
tor	25	13.00	Torsdagsträffen
sön	28	11.00	Upplivsegudstjänst: Påskvandring för församlingen, Anders Hedström
ons	31	19.00	Passionsandakt

## APRIL

tor	1	19.00	Mässa: Anders Hedström
fre	2	11.00	Långfredagsgudstjänst: Torbjörn Degerström
lör	3	17.00	Påsksupé
sön	4	11.00	Familjegudstjänst: Anders Hedström, Bergsbykyrkans körer



## SALT-fest med årsmöte

Tisdag den 16 februari 18.00 - Ca 19.30

Nu är det dags igen för barnens eget årsmöte,  
**SALT-årsmötet!**

SALT = EFS eget barn- och ungdomsförbund

För dig som är med i: Barnkörerna, Scouterna,  
Musiklekis, Öppet hus eller Babysång.

Vi har ett kort och enkelt årsmöte (typ klassråd),  
där du har chans att ge förslag och idéer.

**Vi ses!**

SALT-styrelsen: Johan J, Lena A, Sofia F, Helene Å,  
Susanne F, Helena W och Albin L samt alla ledare.

## ÖPPET HUS för alla under sportlovet 2010

Tisdag 9 mars 9.00-15.00

### Bobtävlings

Anmälan från kl 12.00

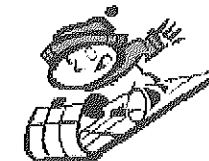
Olika åldersklasser

Prisutdelning

Ta med bob (eller låna här av en kompis)

Första start kl 12.30

Korv- och fikaförsäljning



Bergsbykyrkan Tfn.787870



## Bergsbykyrkans kör

Nästa övning den 1 febr. 19.00

Därefter övar vi måndagar 19.00 - 20.30

Körledare: Birgitta Wangby tel 787875

Alla är välkomna,  
tenorer och basar i synnerhet!

## MUSIKLEKIS

Några platser finns kvar till vårens musiklekis

Torsdagar 9 - 10.30 (födda 04 - 05)

Start 18 mars

Anmälan 787874



## Torsdagsträffen

För daglediga

Andakt, läsning ur bok och fika

Torsdagar, jämn vecka 13.00 - 14.30

Välkommen!